

Los Padres TM

Loudoun County Public Schools
www.lcps.org

¡aún hacen la diferencia!



Tres buenos propósitos para Año Nuevo llevan al éxito en la escuela

Es el comienzo de un nuevo año y un buen momento de evaluar y analizar todo. ¿Su hijo está satisfecho con sus calificaciones? ¿Y usted? Si no es así, tal vez haya llegado la hora de hacerse unos buenos propósitos para aprender mejor. Le sugerimos algunos:

1. **Ir a clases**, todos los días, puntualmente. Los maestros no pueden enseñarles a los alumnos que no van a la escuela. Y si los alumnos faltan a clases regularmente, o si llegan tarde, entonces perderán explicaciones importantes.
2. **Leer**. Un estudio realizado por la Fundación Nacional para las Artes reveló que, en promedio, los adolescentes pasan siete minutos por día leyendo fuera de la escuela. Por lo tanto, no es sorprendente que los resultados de las pruebas de lectura hayan empeorado. Anime a su hijo a pasar algo de tiempo leyendo algún tipo de

material que le interese: un artículo sobre deportes, una novela de misterio, una revista para aficionados a los carros. No importa lo que lea, lo importante es que lo haga.

3. **Limite el tiempo** que pasa frente a una pantalla. Un estudio que llevó a cabo la Fundación Kaiser para la Familia reveló que la mayoría de los adolescentes pasan siete o más horas por día viendo tele o usando la computadora. Naturalmente, cuanto más tiempo pasan mirando televisión, peores son las calificaciones. Entonces, pídale a su hijo que apague la televisión y deje el teléfono móvil a un lado por un par de horas. A cambio, sugiérale que lea, haga ejercicio o que simplemente sueñe despierto.

Fuente: Kaiser Family Foundation, "Generation M+²: Media in the Lives of 8 to 18-year-olds," www.kff.org/entmedia/upload/8010.pdf.

La motivación de su hijo comienza con usted



Su hijo necesita saber que usted lo quiere y lo considera importante, ya sea que él lo admita o no. Saberlo lo motiva a que le vaya bien en la escuela y a triunfar en la vida.

Para demostrarle a su hijo que él es importante para usted:

- **Hable con él**. El simple hecho de preguntarle cómo fue su día en la escuela le muestra que a usted le importa. Pregúntele qué fue lo más interesante que aprendió o con quién se sentó en la hora del almuerzo, o incluso qué opina del programa de televisión que los dos están viendo.
- **Pase tiempo con él**. Trate de dedicarle un poquito de tiempo exclusivamente a su hijo, solamente ustedes dos. Evite las distracciones. No deje que las llamadas telefónicas, los mensajes de texto o los correos electrónicos los interrumpan. Algo que usted ya hace, como cocinar o hacer ejercicio físico, puede fácilmente convertirse en tiempo que usted le "dedica a su hijo."
- **Dígale, "Te quiero mucho" o "Me siento orgulloso de ti."** ¡Pero trate de no hacerlo pasar vergüenza delante de sus amigos!

Hágale preguntas a su hijo para desarrollar su razonamiento



Para sobrevivir en el mundo de hoy, los adolescentes deben poseer la capacidad de razonar. Los jóvenes tienen que

tomar decisiones importantes relacionadas con el consumo de alcohol, cómo conducir prudentemente y cómo llevar sus relaciones con otros adolescentes. Tienen que considerar las consecuencias de sus actos.

La única manera de lograr que los jóvenes desarrollen la capacidad de razonar es practicando el razonamiento. Usted promueve que su hijo haga precisamente esto cuando:

- **Hace preguntas.** Hable con su hijo de situaciones hipotéticas o de cosas que vea en la televisión. ¿Qué haría su hijo en esa situación? ¿Por qué? ¿Qué otras medidas podría tomar? Hable de las ventajas y desventajas de cada una. Esto le permite a su hijo evaluar las acciones y sus consecuencias.
- **Pide consejos.** ¿Está pensando plantar una huerta esta primavera? Pregúntele a su hijo qué plantas

cree que debería plantar. ¿Tiene problemas con un colega en la oficina? Cuénteles a su hijo lo que pasó y pregúntele qué haría él en su situación. Y recuerde que usted es el padre: no es necesario que haga lo que su hijo sugiere. Al pedirle su consejo, está haciendo que piense y además, lo anima a participar en su vida.

- **Pregunta qué ideas políticas tiene** y cuáles son sus creencias espirituales. En algunas familias, estos temas pueden ser delicados. Si decide abordarlos, recuerde que su hijo está tratando de formar sus propias ideas. Evite atacarlas o decirle por qué cree que están erradas. Cuestione, calmamente, por qué ha decidido creer lo que cree.

“Cuando finalmente llegamos a comprender al adolescente de 14 años, ya ha cumplido 15.”

—Robert Brault

Ayude a su hijo a marcar una gran diferencia en su propia casa



Muchos adolescentes creen que deben ser famosos para hacer una diferencia en el mundo. Sin embargo, las pequeñas cosas que los jóvenes hacen todos los días pueden cambiar el mundo, afectando a una persona por vez.

Para ayudar a su hijo a dejar su marca en la comunidad, anímelo a:

- **Ofrecer sus servicios voluntarios.** Al darle algo de sí a su comunidad, su hijo sentirá que está teniendo un impacto. Pídale que le pregunte a su consejero qué oportunidades existen en su comunidad.
- **Ser bondadoso.** Si su hijo trata a los demás con amabilidad, se

sentirá mejor consigo mismo. Algo tan simple como una sonrisa puede alegrarle el día a alguien.

- **Participar en la vida política.** Aunque su hijo no tenga la edad mínima necesaria para votar, puede mantenerse informado de los temas que afectan a los jóvenes. Podría incluso mandarles una carta a los líderes del gobierno ofreciendo algunas ideas para mejorar la comunidad.

Fuente: R. Lister, “Teens Making a Difference: Simple Things Teens Can Do to Change the World,” suite101.com, http://youth-activities.suite101.com/article.cfm/teens_making_a_difference.

¿Su hijo usa las redes de contacto social prudentemente?



Las redes de contacto social, como MySpace y Facebook, son cada vez más populares entre los adolescentes. Responda

sí o no a las siguientes preguntas para averiguar si usted está ayudando a su hijo a utilizar estas redes sociales cuidadosamente:

1. **¿Ha hablado con su hijo sobre los peligros de revelar información personal en Internet?**
2. **¿Sabe su hijo que si decide participar en una red de contacto social tendrá que permitirle a usted ser parte de esa red?**
3. **¿Le ha dicho a su hijo que no ponga fotografías o comentarios no apropiados sobre drogas o alcohol?**
4. **¿Ha puesto límites de cuándo, dónde y por cuánto tiempo le permitirá a su hijo visitar estas redes sociales?**
5. **¿Sabe su hijo que usted observará el uso que hace de la computadora y del teléfono?**

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que usted está ayudando a su hijo a utilizar los sitios de contacto social con prudencia. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente en el cuestionario.

Escuela Secundaria
Los Padres
¡aún hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos. ISSN:1523-133x

Para obtener información llame o escriba a:
The Parent Institute®, 1-800-756-5525,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.
Fax: 1-800-216-3667.

O visite: www.parent-institute.com.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo por The Parent Institute®, una división de NIS, Inc., una agencia independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidad. Copyright © 2011 NIS, Inc.

Editor Responsable: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Escritoras: Kris Amundson y Jennifer McGovern.

Editora de Traducciones: Victoria M. Gaviola.

Ilustraciones: Joe Mignella.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

Tres estrategias que ayudarán a su hijo a evitar problemas escolares



En la escuela primaria e intermedia, era relativamente fácil mantenerse en contacto con los maestros. Al ver a los mismos alumnos todo el día, ellos podían darse cuenta de cualquier problema y comunicarse con los padres para tratar de resolverlo.

Los maestros de secundaria tienen muchos más alumnos por día. No es que a los maestros no les interesen sus alumnos. ¡Por supuesto que se preocupan por ellos! Pero como tienen más alumnos, por lo general les resulta más difícil comunicarse con los padres hasta que el problema se vuelva más serio.

Así que tome las riendas en el asunto. Tenga la iniciativa y póngase en contacto con el maestro de su hijo. Puede llamar para fijar una cita,

enviar un correo electrónico o una nota.

Recuerde que los padres por lo general solo se comunican con los maestros cuando hay problemas, pero casi nunca lo hacen cuando las cosas marchan bien. Considere escribir una nota o mandar un correo electrónico agradeciendo a su maestro por lo mucho que su hijo ha aprendido el semestre pasado.

Y por supuesto, usted ayudará a su hijo a evitar problemas cada vez que:

1. **Enfatiza lo importante** que es asistir a la escuela con regularidad y puntualmente.
2. **Asiste a los programas** escolares en los que participa su hijo.
3. **Promueve el aprendizaje** de su hijo en casa.

Fuente: "The Parent Involvement Report Card," Project Appleseed.org, www.projectappleseed.org/reportcard.html.

Revise el horario de actividades de su hijo para ver que sea razonable



Las universidades y las empresas buscan alumnos equilibrados. Pues entonces, es importante que su hijo participe en actividades extracurriculares. Pero si tiene que correr de la reunión del club al entrenamiento de baloncesto y luego ir al torneo de debate, sin tiempo para cenar (¡y ni mencionar para hacer la tarea!), tal vez su hijo tenga demasiados compromisos.

Para determinar si su hijo está sobrecargado de actividades:

- **Busque señales de estrés.** ¿Su hijo está más irritable o cansado que de costumbre? ¿Ha perdido el apetito? ¿Parece tener dificultades para concentrarse?
- **Analice sus hábitos.** ¿Debe quedarse despierto hasta tarde, constantemente, para terminar sus tareas? ¿Se olvida frecuentemente de dónde tiene que estar?

- **Hable de su horario.** ¿Siente que tiene mucho que hacer? ¿Tiene algo de tiempo libre para relajarse durante los días hábiles?

Si usted y su hijo están de acuerdo y determinan que está sobrecargado, ha llegado la hora de tomar medidas:

- **Ayude a su hijo a determinar** qué es lo más importante. Pídale que clasifique sus actividades en orden, de "la más importante" a "la menos importante." ¡Recuerde que "hacer las tareas" debe ocupar el primer lugar en esa lista!
- **Hablen sobre qué actividades** "menos importantes" estaría dispuesto a abandonar temporal o permanentemente.
- **Recuérdale a su hijo** que su salud y la escuela ocupan el primer lugar.

Fuente: "12 Warning Signs That Your Child May Be Overscheduled," Scholastic Families, www.scholastic.com/schoolage/grade4/development/qc_overscheduled.htm.

P: Mi hija cursa el tercer año de secundaria. Ella y sus amigos ya tienen licencias de conducir. Y eso, por lo general, significa que no la vemos. *Nunca*. Incluso durante los días de semana, sale a "estudiar" con sus amigos. Estoy un poco preocupada, pero también me siento sola. La extraño.

Preguntas y respuestas

R: Pasar el tiempo con los amigos puede ser algo bueno y positivo para los adolescentes. Es una de las maneras de aprender quiénes son, ahora que están en camino a convertirse en adultos.

Pero como siempre, el exceso, hasta en lo bueno, puede ser malo. Si su hija realmente pasa cada noche de la semana fuera de casa, ha llegado la hora de poner algunos límites:

- **Infórmese.** ¿A dónde va? ¿Quién más estará allí? Habrá supervisión de un adulto?
- **Limite el número de noches** que podrá salir de casa cada semana. No se trata de impedirle que esté con sus amigos, sino de que también pase algo de tiempo con la familia.
- **Ponga una hora límite** para regresar a casa. Debe ser más temprano durante la semana.
- **Organice grupos de estudio** en su casa. Si está trabajando en un proyecto con sus amigos, ofrézcales su casa para sus reuniones.
- **Encuentre maneras de mantenerse ligada a su hija.** Es normal que se sienta sola ahora que su hija está pasando tanto tiempo fuera de casa. Tal vez podrían programar hacer alguna actividad juntas, algo que les guste. Veán una película mientras disfrutan de un chocolate caliente. Háganse las uñas. Busquen tiempo para fortalecer la relación.

—Kris Amundson,
The Parent Institute

Enfoque: La disciplina

Establezca reglas que sean claras y constantes



DISCIPLINA

Los adolescentes hacen muchas cosas que vuelven locos a sus padres. Y a veces, los padres se enojan tanto que pierden los estribos completamente.

Pero no todos los problemas son de igual magnitud. Lo mejor, si es que realmente puede hacerlo, es escoger con cuidado aquellas batallas que valga la pena enfrentar. Deje pasar el comportamiento irritante e insignificante que es parte de la vida de todo adolescente, como la ropa, el cabello y la música.

En cambio, guarde su energía para aquellas cosas que sean *realmente* importantes. Como padre, usted debe establecer reglas claras y coherentes que gobiernen algunos aspectos importantes de la vida de su hijo. Estos incluyen:

- **La seguridad de su hijo.** ¿Andar en un carro cuyo conductor ha bebido? Eso es imprudente, y su hijo debería saber que habrá consecuencias serias si lo hace.
- **Consumo de alcohol y drogas.** Es peligroso e ilegal. Además, es importante mandar un mensaje claro sobre el abuso de medicamentos que se venden bajo receta médica. Hoy por hoy, es el uso indebido de drogas más común entre los adolescentes. Desobedecer cualquier regla sobre el alcohol o las drogas traerá graves consecuencias.
- **Tratar mal a los demás.** Los adolescentes tienden a ser ego-céntricos. Pero tratar mal a un hermano menor, gritarle a un padre o acosar a un compañero en la escuela es comportamiento inaceptable.

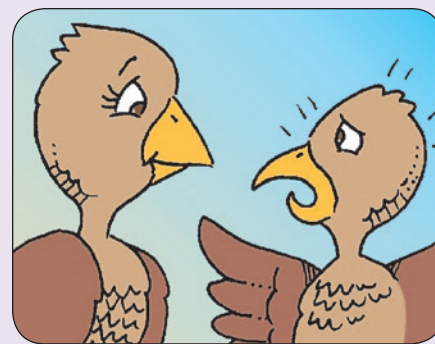
Fuente: Thomas W. Phelan, *Surviving Your Adolescents: How to Manage and Let Go Of Your 13-18 Year Olds*, ISBN: 1-889-14008-2, Child Management, Inc.

¿Cómo reaccionar cuando su hija empieza a lloriquear?

Los adolescentes lloriquean. Lo hacen cuando no se salen con la suya. También cuando mamá o papá aplican una regla. Y además lloriquean porque creen que si lo mantienen hablando por un tiempo más o menos largo, usted cederá.

Por supuesto que si usted cede alguna vez, estará preparando el camino para que en el futuro haya más lloriqueos y quejas. En lugar de ello, muéstrele a su hija una manera un poco más apropiada de reaccionar cuando algo le moleste. A continuación, le indicamos mejores maneras de responder:

- **Cambie de tema.** En lugar de seguir, pregúntele (inocentemente), “¿Pizza o pastas hoy?”
- **Use el sentido del humor.** Cuando su hija diga, “Nunca me dejas salir,” tómese un momento para pensar. Luego, dígame, “No,



estoy seguro que te permití salir un martes del mes pasado.”

- **Concuerde.** “Tienes razón. Ciertamente que la vida no es justa todas las veces.”
- **Hable de cómo se siente** al escuchar estos lloriqueos. “Me siento realmente mal cuando dices cosas así.”

Fuente: William H. Hughes, *Raise Winning Kids Without a Fight*, ISBN: 9780-8018-9340-7, Johns Hopkins University Press.

Moldee la actitud de su hijo hacia el dinero *negándole* ciertas cosas



LIDIANDO CON LOS ADOLESCENTES

Él le pide que le compre un par de zapatos carísimos, los mismos que tiene su amigo. Quiere comprarse los jeans de última moda, que cuestan \$200.

Aunque usted pueda permitirse hacer este gasto, ¿debería hacerlo? Como padre, usted debe recordar que lo que usted *no* le da a su hijo muchas veces es más importante que lo que sí le da.

Los jóvenes siempre han querido lucir como sus amigos. Y no hay nada de malo en seguir la moda. Pero hay una gran diferencia entre verse bien y ponerse ropa que cuesta más de lo que costaba un mes de renta en su apartamento de soltero.

Lo que usted le da y lo que no le da a su hijo formará su actitud hacia el dinero cuando sea un adulto. Si se acostumbra a ponerse ropa de última moda, ¿qué hará cuando tenga su primer empleo? Nunca podrá comprarse esos zapatos carísimos *y además* pagar la renta.

Haga un esfuerzo consciente por *no* darle todo lo que le pida. Dele un monto limitado para su ropa y deje que él decida. Pero una vez que se le acabe el dinero, se acabó. Le estará ayudando a adquirir autodisciplina para manejar el dinero, lo que hará que sea un adulto más responsable.

Fuente: Kevin Leman, *Adolescence Isn't Terminal: It Just Feels Like It!* ISBN: 0-842-35288-0, Tyndale House Publishers.